**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение**

**«Оренбургский государственный экономический колледж-интернат»**

**Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации**

  **Согласовано**

 Зам. директора по УР

 \_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Гузаревич

 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Наименование квалификации: **менеджер по продажам**

Форма обучения: **очная**

г. Оренбург, 2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура/ сост. С.В. Петров, И.Н. Воробьева - Оренбург: ФКПОУ «ОГЭКИ» Минтруда России, 2023. - 18с.**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины общепрофессионального цикла студентам очной формы обучения по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.04. Коммерция (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 №539 (ред. от 01.09.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.06.2014 № 32855) и с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № 06-443)

###### Составители\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Воробьева, С.В. Петров

###### Рассмотрена на заседании ПЦК ЕД

###### Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

###### Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Максимова

СОДЕРЖАНИЕ

 стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 4

 ДИСЦИПЛИНЫ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 5

 ДИСЦИПЛИНЫ

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14

 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 17

 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
	1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям).

Рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является дисциплиной общегуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

При изучении тем данной дисциплины формируются общие компетенции:

 ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

 ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

**2**. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Количество часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **236** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **118** |
| в том числе:  |  |
| теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | 114 |
| в том числе: промежуточная аттестация в форме зачёта/диф. зачета  | 6/2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося**  | **118** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем****часов** | **Уровень освоения** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1. Основы физической культуры и спорта** |
| **Тема 1.1**  Соревновательная деятельность | *Правила организации и проведения соревнований по видам спорта; обеспечение безопасности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности..* | 2 | 1 |
|  Самостоятельная работа № 1: *Требования безопасности на занятиях физической культурой.* |  **2** | 3 |
|  **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
|  **Тема 2.1****Легкая атлетика** | **Содержание материала:** совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений; совершенствовать технику выполнения высокого и низкого стартов; спринтерский бег 60 м, 100м; совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции (до 3 км); передача эстафетной палочки; эстафетный бег.  | **10** | 2 |
| **Практическое занятие № 1** Совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствовать технику высокого и низкого стартов.  | 2 |
|  Самостоятельная работа № 2:*способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.* | **2** | 3 |
| **Практическое занятие № 2** Техника бега на короткие дистанции. Бег 60(100) м, 200 м  | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 3**Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 м.  | 2 |
| **Практическое занятие № 4** Техника бега на средние дистанции. Дыхательная гимнастика. Бег 800 (1000) м. силовые упражнения.  | 2 |
| Самостоятельная работа № 3: *ОФП (преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвиж-я участие в соревнованиях по лёгкой атлетике ; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; набрать объём кроссовой подготовки по пересечённой местности.)* |  **6** | 3 |
| **Тема 2.2****Волейбол**  | **Содержание материала:**Совершенствовать технику выполнения верхней и нижней передачи, подачи снизу. Обучение технике выполнения подачи сверху. Повторение правил игры. Обучение элементарным навыкам судейства. Двусторонняя игра.  | **6** | 2 |
| **Практическое занятие № 5**Предупреждение травматизма. Совершенствование техники верхней и нижней передачи.  | 2 |
| **Практическое занятие № 6**Обучение технике выполнения подачи сверху. Подача снизу. Правила судейства.  | 2 |
| **Практическое занятие № 7**Двусторонняя игра. Судейство.  | 2 |
| Самостоятельная работа № 4:*приемы страховки и самостраховки;**комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;* *система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.* | **6** | 3 |
| **Тема 2.3****Гимнастика**  | **Содержание материала:** ритмическая гимнастика (композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом); аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений); атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением).  | **6** | 2 |
| **Практическое занятие № 8** Предупреждение травматизма. Выполнение комплекса ритмической гимнастики.  | 2 |
| **Практическое занятие № 9** Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений).  | 2 |
| **Практическое занятие № 10**Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы). | 2 |  |
| Самостоятельная работа № 5:*восстановительные мероприятия ( аутотренинг, релаксации, банные процедуры)**основы методики их организации и проведения;* *комплекс упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц* | **6** | 3 |
| **Раздел 3. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки** |
| **Тема 3.1.** **Настольный теннис.** Подача простая и сложная. Отражение мяча подставкой. | **Содержание материала:**Ознакомление и изучение техники простой и сложной подачи. Совершенствование техники владения мячом и ракеткой.   | **4** | 2 |
| **Практическое занятие № 11** Предупреждение травматизма. Техника простой и сложной подачи.  | 2 |
| **Практическое занятие № 12**Обучение технике отражения мяча «подставкой».  | 2 |
| Самостоятельная работа № 6:*техника безопасности на занятиях настольным теннисом;**гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью* | **6** | 3 |
| **Практическое занятие №13****Зачет.** | **2** | 2 |
|  | ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР |  |  |
|  **Тема 3.2.** **Настольный теннис.** Накаты слева, справа. Учебные игры. | **Содержание материала:**Ознакомление и изучение техники выполнения наката с различных положений. Совершенствование техники владения ракеткой.  | **6** | 2 |
| **Практическое занятие №14**Техника выполнения наката слева, справа. Учебная игра 1х1.  | 2 |
| **Практическое занятие №15**Техника выполнения наката слева, справа. Учебная игра 1х1.  | 2 |
| **Практическое занятие №16.**Техника выполнения наката слева, справа. Учебная игра 1х1.  | 2 |
| Самостоятельная работа № 7:*техника владения б/б мячом, стойки перемещения; способы ведения мяча; техника передачи мяча различными способами.* *Первая медицинская помощь при травмах.* | **6** | 3 |
| **Тема 3.3.** **Настольный теннис.** Накаты по диагонали. Учебные игры. | **Содержание материала:** предупреждение травматизма.Ознакомление и изучение техники выполнения наката с различных положений. Совершенствование техники владения ракеткой.  | **6** | 2 |
| **Практическое занятие №17** Техника выполнения наката по диагонали. Учебная игра 1х1. | 2 |
| **Практическое занятие №18**Техника выполнения наката по диагонали. Учебная игра 1х1.  | 2 |
| **Практическое занятие №19**Техника выполнения наката по диагонали. Учебная игра 1х1.  | 2 |
| Самостоятельная работа № 8:*штрафные броски, тактические действия; правила судейства, жесты; участие в соревнованиях по баскетболу между курсами****.*** | **6** | 3 |
| **Тема 3.4**.**Настольный теннис.** Отражение мяча накатом.Правила игры 2:2 | **Содержание материала:**Ознакомление и изучение техники отражения мяча накатом. Изучение правил. Учебные игры. | **6** | 2 |
| **Практическое занятие №20**Отражение мяча накатом. Правила игры 2:2.  | 222 |
| **Практическое занятие №21**Отражение мяча накатом. Учебная игра 2:2.  |
| **Практическое занятие №22**Отражение мяча накатом. Учебная игра 2:2.  |
| Самостоятельная работа № 9:*Лыжные прогулки: классика, коньковый ход, спуски, подъемы; способы торможения* | **6** | 3 |
| **Тема 3.5.** **Настольный теннис.** Подача подрезкой. Отражение сложных подач. | **Содержание материала:**Ознакомление и изучение техники подачи подрезкой. Изучение техники сложных подач. | **12** | 2 |
| **Практическое занятие №23** Техника подачи подрезкой.  | 2 |
| **Практическое занятие №24**Техника подачи подрезкой.  | 2 |
| **Практическое занятие №25**Сложные подачи. Отражение сложных подач. Учебная игра 2:2.  | 2 |
| Самостоятельная работа № 10:*Лыжные прогулки (до 10 км). Дыхательная гимнастика.* | **6** | 3 |
| **Практическое занятие №26** Совершенствование техники отражения сложных подач.  | 2 | 2 |
| **Практическое занятие №27** Совершенствование техники отражения сложных подач. Учебная игра 2:2.  | 2 |
| Самостоятельная работа № 11:*Развитие гибкости в суставах; растяжка; укрепление осанки.* | **6** | 3 |
| 58/58 | **Практическое занятие №28****Зачет** | **2** |  |
| **ТРЕТИЙ КУРС** |
| ПЯТЫЙ СЕМЕСТР |
| **Раздел 1. Основы физической культуры и спорта** |
| **Тема 1.5.**  Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности | *Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду; основы методики организации и проведения индивидуальных занятий, контроль и оценка эффективности*. *Предупреждение травматизма.* | **2** | 1 |
|  Самостоятельная работа № 12:*ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ* |  2 | 3 |
|  **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| **Тема 2.1****Легкая атлетика** | **Содержание материала:** совершенствование техники выполнения технических видов; спринтерского бега 100м, 200м; передачи эстафетной палочки; эстафетного бега 4х100 м. 6-минутный бег (тест Купера).  | **8** | 2 |
|  **Практическое занятие № 1**СБУ, СПУ. Спринтерский бег. Прыжки в длину.  | 2 |
| **Практическое занятие № 2** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метания.  | 2 |
|  Самостоятельная работа № 13:*Составить комплекс упражнений производственной гимнастики.**Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учётом профессиональной направленности****.*** | **4** | 3 |
| **Практическое занятие № 3** Закрепление и совершенствование техники эстафетного бега.  | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 4** Совершенствование техники бега на длинные дистанции (6-минтурный бег). | 2 |
| **Практическое занятие № 5** Совершенствование техники бега на длинные дистанции (6-минтурный бег). | 2 |  |
|  Самостоятельная работа № 14:*развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; технологии современных оздоровительных систем ФВ и прикладной физической подготовки.* |  **6** | 3 |
| **Тема 2.2****Баскетбол** | **Содержание материала:**Предупреждение травматизма. Совершенствование техники ведения мяча, передач, выполнения штрафных бросков. Учебные игры.  | **6** | 2 |
| **Практическое занятие № 6** Ведение мяча. Передачи.  | 2 |
| **Практическое занятие № 7** Тактика защиты: прессинг, командная.  | 2 |
| **Практическое занятие № 8** Тактика нападения.  | 2 |
| **Практическое занятие № 9** Штрафные броски. Подвижные подводящие игры.  | 2 |
| Самостоятельная работа № 15:*совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта* |  **8** | 3 |
| **Тема 2.2****Футбол** | **Практическое занятие № 10**  Совершенствование элементов техники. Учебная игра.  | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 11**Ведение мяча. Передачи.  | 2 |
| **Практическое занятие № 12** Совершенствование элементов техники. Учебная игра.  | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа № 16:*судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др****.*** | **8** | 3 |
| 28/28 | **Практическое занятие №13****Зачет.**  | **2** | 2 |
|  | ШЕСТОЙ СЕМЕСТР |  |  |
| **Тема 2.3****Гимнастика**  | **Содержание материала:** ритмическая гимнастика (композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом); атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением).  | **4** | 2 |
| **Практическое занятие № 14**Предупреждение травматизма. Выполнение комплекса ритмической гимнастики. | 2 |
| **Практическое занятие № 15**Атлетическая гимнастика.  | 2 |
| **Практическое занятие № 16**Корригирующая гимнастика.  | 2 |  |
|  Самостоятельная работа № 17:*Совершенствование техники акробатических упражнений. Составить индивидуальный комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.* | **6** | 3 |
|   **Раздел 3. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки** |
| **Тема 3.1****Настольный теннис**  | **Содержание материала:**Изучение техники подачи «подрезкой» с нижним и верхним вращением. Совершенствование отражения «подрезкой»; учебные игры 1х1. Судейство.  | **12** | 2 |
| **Практическое занятие № 17**Предупреждение травматизма. Совершенствовать технику сложной подачи мяча.Совершенствовать технику отражения мяча «восьмеркой», накатом. Перекидка мяча по столу.  | 2 |
| **Практическое занятие № 18**Изучение техники подачи «подрезкой» с нижним вращением. Игра 1х1.  | 2 |
| **Практическое занятие № 19**Изучение техники подачи «подрезкой» с верхним вращением. Игра 1х1.  | 2 |
| Самостоятельная работа № 18:*Лыжные прогулки с применением дыхательной гимнастики* | **6** | 3 |
| **Практическое занятие № 20**Отражение мяча «подрезкой». Игра 1х1 с применением всех изученных приемов. | 2 | 2 |
| **Практическое занятие № 21**Турнир по н/т в рамках учебной группы. Судейство.  | 2 |
| Самостоятельная работа № 19:*Оздоровительные ходьба и бег*  | **6** | 3 |
| **Тема 3.****Баскетбол**32/3260/60 | **Содержание материала:**Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование командно-тактических действий; учебные игры. Судейство. | **14** | 2 |
| **Практическое занятие № 22**Совершенствование техники ведения мяча.  | 2 |
| **Практическое занятие № 23**Совершенствование техники передач мяча и штрафных бросков.  | 2 |
| **Практическое занятие № 24**Совершенствование командно-тактических действий.  | 2 |
| **Практическое занятие № 25**Совершенствование командно-тактических действий.  | 2 |
| Самостоятельная работа № 20:*КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ* | **8** |
| **Практическое занятие № 26**Учебные игры. Судейство.  | 2 |
| **Практическое занятие № 27**Учебные игры. Судейство.  | 2 |
| **Практическое занятие № 28**Полоса препятствий**.**  | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа № 21:* *Оздоровительные ходьба и бег****.*** | **8** |  |
| **Практическое занятие № 29****Дифференцированный зачет** | **2** | 2 |
| **Всего** |  | **236** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета, кабинета ЛФК и спортивного зала:

* посадочные места по количеству обучающихся (скамейки);
* рабочее место преподавателя;
* комплект адаптированного учебно-методического обеспечения дисциплины «Физическая культура»;
* спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

* компьютер с лицензионным программным обеспечением;
* многофункциональный принтер;
* музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

* гантели;
* тренажеры;
* гири;
* лыжный инвентарь;
* баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
* скакалки;
* гимнастические коврики;
* скамейки;
* секундомеры;
* ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

Физическая культура : учебник для студ.учреждений СПО /. Н.В. Решетников [и др.], — М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с. Физическая культура: учебник для студ.учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев ; — М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с. — ISBN 978-5-7695-9716-9.

Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие/ Л.Н. Ростомашвили. —2-е изд., стереотип. — М. : Спорт, 2020. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-11-4

**Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Официальный сайт Паралимпийский комитет России : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://paralymp.ru/>. - Текст : электронный.
2. Официальный сайт Российская спортивная энциклопедия : официальный сайт. – URL: <https://libsport.ru/>. - Текст : электронный.
3. Официальный сайт Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту : официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/>. – Текст : электронный.

**Дополнительные источники**

 1. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С. Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М. Р. Валетов : – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 392 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks»

**3.3. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В целях реализации рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура созданы и совершенствуются специальные условия с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

На основании данных о состоянии здоровья после проведения медицинского осмотра и анализа индивидуальных программ реабилитации (ИПР), озвучивания на педагогическом совете рекомендаций врача обучающимся с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются направления адаптационной работы в области содержания образования, технологий обучения и организации учебного процесса:

***содержание:***

* организовать пропедевтическую работу, направленную на подготовку обучающихся к освоению программ среднего профессионального образования;
* в зоне ближайшего развития предусмотреть возможность формирования положительного отношения к укреплению здоровья средствами физической культуры;

***технологии и методы обучения:***

* использовать личностно-ориентированные технологии при организации образовательного процесса;
* использовать коммуникативные технологии для формирования способностей к речевому взаимодействию, социальной адаптации, навыков самоорганизации и саморазвития;

***организация учебного процесса:***

* разработка индивидуального образовательного маршрута по предмету для ликвидации пробелов в обучении;
* *для обучающихся:*
* с заболеваниями органов зрения ограничить выполнение следующих упражнений: наклоны вниз, упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, силовые упражнения (в зависимости от тяжести заболевания);
* с ограниченными возможностями по слуху снизить количество повторений упражнений от общего числа;
* с нарушением опорно-двигательной системы: ампутантам – исключить упражнения, связанные с натиранием в месте соединения протеза со здоровым суставом; ДЦП, инсульт – исключить упражнения на выносливость;
* с заболеваниями центральной нервной системы – исключить упражнения с мячом, со скакалкой, силовые упражнения, плавание, эстафеты;
* с общими заболеваниями: ССЗ – исключить упражнения, связанные с задержкой дыхания, бег, кроссовую подготовку; сахарный диабет – дозировать нагрузки, связанные с бегом на короткие дистанции, исключить кроссовую подготовку, участие в соревнованиях; бронхиальная астма – исключить плавание, упражнения на общую выносливость и задержку дыхания; заболевания почек – дозировать занятия на свежем воздухе в зависимости от погоды, исключать переохлаждение, плавание, прыжковые упражнения;
* с учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья обеспечить предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

Данная программа является адаптированной для использования в работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Учащиеся занимаются по своим подгруппам, за исключением отдельных обучающихся, которым предлагаются индивидуальные упражнения с учетом их заболевания.

Преподаватель физической культуры планирует материал согласно тематическому плану, распределяет его на учебный год с учетом материально-технических возможностей учебного заведения и физических возможностей здоровья обучающихся.

Преподаватель физической культуры при планировании учитывает замену одних видов программы на другие с учетом климатических условий региона и возможностей материально-технической базы учебного заведения.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий с учетом особенностей психофизического развития обучающегося инвалида или лица с ОВЗ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты****(освоенные общие****компетенции)** | **Основные показатели результатов подготовки** | **Формы и методы контроля** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в сфере трудовых отношений. | Анализ выполнения практической работы и индивидуальной самостоятельной работы |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Взаимодействие обучающихся в коллективе, с преподавателями в ходе игровой и спортивной деятельности. Знание правил. | Фронтальный контроль: установление взаимосвязи с преподавателем, обучающимися. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умеют:** |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Устный опрос, тестирование.Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения дисциплины.Зачёт, практическая проверка (сдача контрольных нормативов). |
| **Знают:** |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;  | Устный опрос. Тестирование. Выполнение рефератов по разделам программы.Устный опрос. Тестирование. Выполнение рефератов по разделам программы. |

**Примечания:**

1. По медицинским показателям на занятиях физической культурой группы делятся на 2 подгруппы: основная (подготовительная медицинская) и лечебная (специальная медицинская).
2. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателем физического воспитания с учётом специфики профессий (специальностей) профессионального образования:

- для учащихся, занимающихся по специальности «Экономика и бухгалтерский учет», которые ведут сидячий и малоподвижный образ жизни, в комплекс профессионально-прикладной физической подготовки вводятся упражнения, ориентированные на формирование активного образа жизни: бег, дозированная ходьба, спортивные игры, атлетическая гимнастика, элементы аэробики.

3. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются по индивидуальным программам в подгруппах лечебной физической культуры.